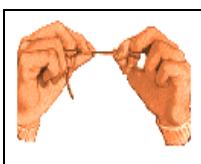


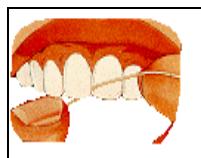
Cách Dùng Chỉ Chà Răng (Dental Floss)

1. Lấy một sợi chỉ dài từ 18–20 inches (45-50 cm) và quấn gần hết (khoảng 12 in. hay 30 cm) vào ngón tay quý vị.



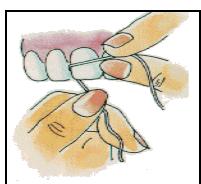
2. Quấn phần chỉ còn lại vào cùng ngón của bàn tay kia. Ngón này sẽ quấn thêm dần phần chỉ bị dơ khi chà răng.

3. Dùng ngón cái và ngón trỏ cầm chặt sợi chỉ, để chừa khoảng 3 cm chỉ giữa hai bàn tay.



4. Đưa sợi chỉ vào kẽ răng và chà nhẹ. Đừng bao giờ để sợi chỉ bật vào nướu răng vì như vậy có thể làm nướu bị thương.

5. Kê sợi chỉ thật sát vào một chiếc răng. Chà xát vào cạnh răng theo cử động lên xuống nhẹ nhàng, tránh đụng vào nướu răng.



6. Cứ lần lượt chà như vậy từng chiếc răng cho đến khi chà hết số răng còn lại. Đừng quên mặt sau của chiếc răng sau cùng.

7. Mỗi ngày chà sạch răng một lần.

This material was made possible by funds received from the California Department of Health Services, Refugee Health Section, under Grant #99-85832. This brochure was developed by the Alameda County Refugee Health Program.

Giữ Gìn Răng Của Quý Vị

Người Lớn



August 2000 - Vietnamese
Keep Your Teeth Healthy: For Adults

Dùng Thực Phẩm Lành Mạnh

- Ăn nhiều rau trái – những loại thực phẩm này giúp cho cơ thể và răng quý vị được khỏe mạnh.
- Tránh các loại thực phẩm ngọt và quá nhiều đường.
- Nếu quý vị ăn kẹo, nên đánh răng ngay sau đó.

Dùng Đúng Loại Bàn Chải

- Quý vị phải cảm thấy dễ chịu trong miệng khi dùng bàn chải ; bàn chải phải tối được những răng trong.
- Nên chọn loại bàn chải làm bằng sợi nylon. (Dùng dùng loại sợi thiên nhiên vì mau mòn và vi trùng dễ tăng trưởng).
- Nha sĩ của quý vị có thể cho biết nên chọn loại bàn chải cứng hay mềm đến cỡ nào (mềm hoặc trung bình) và bất cứ loại bàn chải đặc biệt nào cho nhu cầu hoặc trường hợp cụ thể nào đó về răng của quý vị.

Khi Nào Thay Bàn Chải



Thay bàn chải mới khi bàn chải bắt đầu toe sợi hoặc trông giống như hình này.

Dùng Đúng Loại Kem Đánh Răng

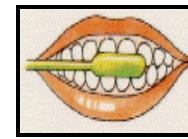
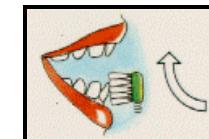
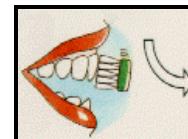
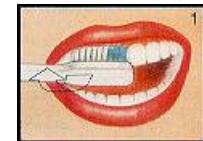
- Mua loại kem đánh răng có chất FLUORIDE - để chống sâu răng.
- Nếu cần có những chất khác cho trường hợp cụ thể về răng của quý vị, nha sĩ sẽ cho quý vị biết.

Đánh Răng Thường Xuyên

Mỗi ngày nên đánh răng ít nhất là hai lần - buổi sáng và trước khi đi ngủ; nếu có thể được thì nên đánh răng sau mỗi bữa ăn.

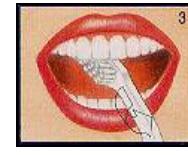
Đánh Răng Đúng Cách

- Đặt bàn chải trên nướu răng thành một góc 45 độ.
- Đánh theo chiều dọc từ nướu xuống răng để đẩy sạch chất bợn ra khỏi đường nướu răng.



Đánh đi đánh lại nhẹ nhàng từng loạt ngắn (ngang mặt răng).

- Sau khi đánh xong mặt ngoài răng, hãy đánh mặt bên trong.



- Đánh dọc theo mặt nhai của răng.



Dùng bàn chải đánh cả lưỡi có thể giúp không bị hôi miệng do vi trùng và thức ăn vụn còn dính trên lưỡi gây ra.